



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月2日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 723 kcal	【早餐】	玉米片+小餐包+牛奶 (玉米脆片,小餐包, 牛奶)	Corn chips + bun + Hot milk
	【午餐】		
	主食	糙米飯 (白米 , 糙米)	Germinated rice
	主菜	親子丼 (雞腿肉, 洋蔥 , 雞蛋)	Japanese chicken and egg rice bowl
	副菜	客家小炒 (豬肉絲, 魷魚翅, 豆干 , 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried assorted food har gar style
	青菜	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品	蔬菜湯 (粗骨 , 高麗菜, 鮑魚菇, 玉米筍, 紅蘿蔔)	Vegetable soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce
3月3日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 669 kcal	【早餐】	蘿蔔糕+豆漿 (蘿蔔糕, 黃豆)	Fried radish cake + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	地瓜飯 (白米 , 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜	三杯肉絲 (豬肉絲, 洋蔥 , 九層塔)	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	副菜	砂鍋魚 (土魷魚, 豆腐 , 大白菜, 金針菇, 沙茶醬)	Fish in sartay sauce soup
	青菜	炒福山萵苣 (萵苣 , 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品	紫菜蛋花湯 (粗骨 , 紫菜 , 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice
3月4日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 679 kcal	【早餐】	菠菜瘦肉粥 (豬絞肉, 鮑魚菇, 雞蛋 , 紅蘿蔔, 菠菜)	Meat and spinach congee
	【午餐】		
	主食	什錦麵疙瘩 (豬肉絲, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳 , 麵疙瘩)	Fried gnocchi with meat and vegetable
	主菜	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜	蒸海鮮河粉 (海鮮河粉)	Seafood Pho
	青菜	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品	肉骨茶湯 (粗骨 , 大白菜, 當歸 , 帶皮蒜, 枸杞 , 油條 , 香菜)	Spare rib with chinese herb soup
	水果	柳丁	Orange

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月5日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 2.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 662 kcal	【早餐】 (食材)	蛋糕+豆漿 (蛋糕 , 黃豆)	Cake + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	雜糧飯 (白米 , 紫米 , 燕麥 , 蕎麥 , 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	麵腸燒肉丁 (豬肉丁 , 麵腸 , 鮑魚菇)	Braised diced pork and wheat gluten in brown sauce
	副菜 (食材)	小黃瓜炒豆包 (豆包 , 小黃瓜 , 紅蘿蔔 , 木耳)	Stir-fried tofu skin, cucumber and vegetables
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜 , 紅蘿蔔 , 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	蘿蔔排骨湯 (粗骨 , 白蘿蔔)	Pork rib and radish soup
	水果	小番茄	Baby tomato
	【安親班】	什錦火鍋	Hot pot
3月6日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.9 份 豆魚蛋肉類： 4.2 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 746 kcal	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 (豬肉絲 , 鮑魚菇)	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	洋蔥豬肉片 (豬肉片 , 洋蔥)	Stir fried sliced meat and onion
	副菜 (食材)	玉米炒蛋 (雞蛋 , 玉米粒)	Scrambled eggs with sweet corn
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜 , 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品 (食材)	香菇雞湯 (雞腿肉 , 鮮香菇)	Black mushroom and chicken soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	奶皇包+綠豆湯	Sweet steamed bun + Green beans soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

